

Gewürz-Lammragout mit Polenta

Kardamom, Koriander, Chili, Zimt und Sternanis machen das Gewürz-Lammragout zu einem besonderen Genuss. Kombiniert mit einer Polenta aus Pecorino und Gorgonzola ist das Gericht ein Leckerbissen zur Weihnachtszeit im Fleischerimbiss.

► **Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch** an Lammfleisch beträgt in Deutschland nur ein Kilogramm. Dennoch ist Lammfleisch längst kein Geheimtipp mehr. Neuseeländisches Lammfleisch überzeugt dabei nicht nur durch einen der besten Nahrungsmittelsicherheits- und Fleisch-Qualitätsstandards. Aufgrund der ganzjährigen Weidehaltung der Lämmer ist das Lammfleisch im Vergleich zu konventionellem Fleisch besonders mild und mager und hat ein hochwertigeres Fettsäureprofil. Auf dem deutschen Markt ist sowohl tiefgekühltes als auch frisches Neuseeland-Lamm in etwa 30 verschiedenen Zuschnitten erhältlich.

Zubereitung

Die Neuseeland-Lammschulter nach Packungsanweisung auftauen lassen. Anschließend entbeinen. Dafür den Schulterknochen ertasten und entlang des Knochens das Fleisch einschneiden. Dann das Fleisch vom Knochen abschneiden und in zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden, dabei eventuell Fett und Sehnen entfernen.

Aprikosen mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und circa eine Stunde einweichen. Zwiebeln pellen und der Länge nach vierteln. Kardamomkapseln in einem Mörser grob zerstoßen. Samen aus den Kapseln lösen und die Samen mit den Korianderkörnern grob zerstoßen. Chilischote (je nach Schärfewunsch mit oder ohne Kerne) fein hacken.

Oliveöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch portionsweise darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz anbraten. Fleisch und Zwiebeln mit Wein ablöschen und mit Kardamom, Koriander, Chili, Zimt, Sternanis und Salz würzen. Nach und nach Lammfond zufügen. Zugedeckt circa 60 Mi-

Zutaten für 4 Personen

- 1,8 kg (Neuseeland-)Lammschulter
- 250 g getrocknete Aprikosen
- 5 kleine rote Zwiebeln
- 3 Kardamomkapseln
- 1 TL Korianderkörner
- 1 Chilischote
- 4 EL Olivenöl
- 250 ml Weißwein oder 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Stange Zimt
- 2 Sternanis
- Salz
- 400 ml Lammfond
- 5 Stiele Rosmarin
- 1 Bund Majoran
- 150 g Pecorino-Käse
- 600 ml Milch
- 150 g Polentagrieß
- 100 g Gorgonzola
- 200 g Möhren
- 250 g Maronen (Vakuum)
- 1 EL weiche Butter und 1 EL Mehl

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.



Das Gewürz-Lammragout mit Polenta ist ein besonderer Genuss in der Weihnachtszeit.

nuten schmoren lassen. Inzwischen Rosmarin und Majoran waschen und trockenschütteln. Die Hälfte des Majorans beiseite legen. Rosmarinnadeln und Blättchen von der anderen Hälfte des Majorans von den Stielen zupfen und hacken. Pecorino-Käse fein reiben. Milch, gehackte Kräuter und Salz aufkochen. Polentagrieß zufügen und unter Rühren circa fünf Minuten köcheln lassen. Die Hälfte des Pecorino-Käses unterrühren. Masse auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und 2 cm dick glattstreichen. Abkühlen lassen. Gorgonzola würfeln. Polentamasse zu Talern (8 cm) ausstechen oder in Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit restlichem Majoran, Pecorino und Gorgonzola bestreuen.

Möhren schälen, würfeln. Aprikosen mit 150 ml Einweichflüssigkeit zum Lammragout geben und zehn Minuten mitschmoren. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Möhren und Maronen zum Ragout geben und zehn Minuten weiterschmoren.

Inzwischen Polentataler auf der mittleren Schiene im Backofen etwa zehn Minuten überbacken. Weiche Butter und Mehl verkneten. Lammragout mit der Mehlbutter binden. Ragout drei Minuten köcheln lassen. Lammragout mit den überbackenen Polentatalern servieren. Zubereitungszeit circa 90 Minuten.

www.neuseelandlamm.de